

Dane dotyczące COVID-19: Jak monitorować poziom tlenu we krwi?

Jeśli wynik Twojego testu na COVID-19 jest pozytywny lub czekasz na wynik testu, użycie pulsoksymetru na opuszkę palca (zwanego również tlenomierzem) to szybki i łatwy sposób na monitorowanie poziomu tlenu we krwi.



Czym jest pulsoksymetr na palec?

Pulsoksymetr na palec to szybkie, łatwe w użyciu, bezbolesne i nieinwazyjne urządzenie, które wykorzystuje światło i czujnik do monitorowania poziomu tlenu we krwi.

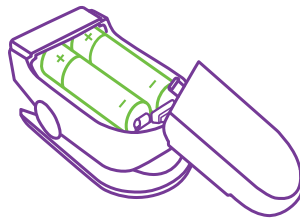
Dlaczego monitorowanie mojego poziomu tlenu jest tak ważne?

Wiele osób jest zarażonych wirusem COVID-19 i nawet tego nie wie, ponieważ nie ma objawów. COVID-19 może spowodować infekcję w Twoich płucach i w związku z tym obniżyć poziom tlenu we krwi. Kiedy Twój poziom tlenu jest niski, możesz odczuwać zmęczenie, mieć duszności lub w ogóle nie czuć się inaczej, co może być niebezpieczne. Dlatego też należy monitorować poziom tlenu za pomocą pulsoksymetru na palec do momentu, aż poczujesz się lepiej. Jeśli poziom tlenu spadnie, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

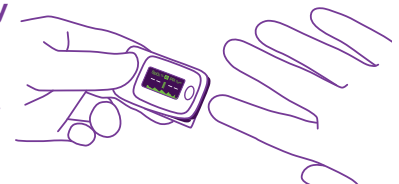
Jak korzystać z pulsoksymetru na palec?

Poziom tlenu należy mierzyć dwa razy dziennie, rano i w nocy (lub częściej, zgodnie z zaleceniami lekarza).

- 1 Upewnij się, że w środku znajdują się baterie i włącz urządzenie.



- 2 Włóż palec wskazujący (palec obok kciuka) do pulsoksymetru w taki sposób, aby paznokieć był skierowany do góry.



- 3 Poczekaj, aż na ekranie pojawi się liczba.



- 4 Jeśli na ekranie nie pojawi się liczba, spróbuj użyć innego palca (ale nie kciuka). Pulsoksymetry mogą nie działać, gdy palec jest zimny lub mokry, a także, gdy paznokcie są pomalowane lakierem.



- 5 Odczyty poziomu tlenu należy odnotować w dostarczonym dzienniczku.

Data	Czas	SpO2
01.11.2020	8:30	99
	18:00	99
02.11.2020	9:00	97
	20:30	98
	rano	

Jak odczytywać liczby na ekranie?

Twój pulsoksymetr pokazuje dwie liczby. Poziom tlenu jest oznaczony jako SpO2. Druga liczba to Twoje tętno. U większości ludzi normalny poziom tlenu to 95% lub więcej, a normalna częstość akcji serca (tętno) jest zazwyczaj poniżej 100. Poziom tlenu i tętno mogą zmieniać się w zależności od aktywności, pozycji ciała i ogólnego stanu zdrowia. W razie pytań skonsultuj się ze swoim świadczeniodawcą.



Jak należy czyścić pulsoksymetr?

Przetrzyj wszystkie powierzchnie urządzenia za pomocą szmatki, ręcznika papierowego lub wacika zwilżonego alkoholem o zawartości izopropylu na poziomie co najmniej 60%.



Czy można używać pulsoksymetru u dzieci?

Stosowanie pulsoksymetrów u dzieci poniżej 14 roku życia nie jest zalecane. Jeśli Twoje dziecko wygląda na chore lub ma kaszel, który się pogarsza lub utrudnia oddychanie, dokładnie monitoruj objawy dziecka i zadzwoń do lekarza.

Czy należy informować świadczeniodawcę o wynikach pomiaru tlenu?

Ważne jest, aby na bieżąco informować swojego świadczeniodawcę o swoim stanie zdrowia i poziomie tlenu. Skontaktuj się ze swoim świadczeniodawcą zgodnie z zaleceniami zawartymi w tabeli 1, w zależności od odczytów poziomu tlenu. Jeśli nie masz świadczeniodawcy, zadzwoń pod numer: 844-692-4692, aby znaleźć go dla siebie i umówić się na wizytę.

Kiedy należy szukać pomocy medycznej?

Niniejsza tabela zawiera wskazówki dotyczące tego, co oznaczają liczby poziomu tlenu oraz kiedy i jak szukać pomocy medycznej.

Tabela 1

Poziom tlenu	Wytyczne
90% lub mniej	Ten poziom tlenu jest bardzo niepokojący i może wskazywać na poważny problem zdrowotny. Zadzwoń pod numer 911 lub natychmiast udaj się na najbliższe pogotowie. Może być konieczne pilne wykonanie zdjęcia rentgenowskiego lub badania serca.
91% do 94%	Ten poziom tlenu jest niepokojący i może wskazywać na problem zdrowotny. Natychmiast zadzwoń do swojego świadczeniodawcy. Jeśli nie masz świadczeniodawcy, możesz uzyskać pilną poradę zdrowotną na stronie expresscare.nyc lub pod numerem 212-268-4319. Świadczeniodawca oceni Twój stan zdrowia przez telefon lub za pomocą wideo konferencji. Możesz również udać się do pobliskiej placówki pomocy doraźnej.
95% do 100%	Ten poziom tlenu jest normalny. Pospaceruj przez dwie minuty i ponownie zmierz poziom tlenu. Jeśli spadnie on poniżej 95%, postępuj zgodnie z powyższymi instrukcjami.

Ważna uwaga: Pulsoksymetry mogą dawać nieprawidłowe wyniki u osób o ciemniejszej karnacji. Osoby o ciemniejszej karnacji powinny porozmawiać ze swoim świadczeniodawcą, jeśli mają pytania lub wątpliwości dotyczące swojego pulsoksymetru lub odczytów poziomu tlenu.

Dzienniczek poziomu tlenu

Użyj tego dzienniczka, aby śledzić swój poziom tlenu. Zapytaj swojego świadczeniodawcę, kiedy masz przestać monitorować swoje poziomy.

Data	Czas	Poziom tlenu (SpO2)	Inne objawy
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		
	rano		
	po południu		

Poziom tlenu	Wytyczne
90% lub mniej	Ten poziom tlenu jest bardzo niepokojący i może wskazywać na poważny problem zdrowotny. Zadzwoń pod numer 911 lub natychmiast udaj się na najbliższe pogotowie. Może być konieczne pilne wykonanie zdjęcia rentgenowskiego lub badania serca.
91% do 94%	Ten poziom tlenu jest niepokojący i może wskazywać na problem zdrowotny. Natychmiast zadzwoń do swojego świadczeniodawcy. Jeśli nie masz świadczeniodawcy, możesz uzyskać pilną poradę zdrowotną na stronie expresscare.nyc lub pod numerem 212-268-4319. Świadczeniodawca oceni Twój stan zdrowia przez telefon lub za pomocą wideo konferencji. Możesz również udać się do pobliskiej placówki pomocy doraźnej.
95% do 100%	Ten poziom tlenu jest normalny. Pospaceruj przez dwie minuty i zmierz ponownie poziom tlenu. Jeśli spadnie on poniżej 95%, postępuj zgodnie z powyższymi instrukcjami.